Meine **Gewohnheit**

Eine Gewohnheit, 66 Tage. Ausfüllen, sichtbar aufhängen, täglich abhaken – und den Wiedereinstieg planen, bevor du ihn brauchst.

Die Gewohnheit

WAS GENAU TUE ICH? (SO KLEIN, DASS ES AUCH AM SCHLIMMSTEN TAG GEHT)

IMMER WENN … (AUSLÖSER, DER SOWIESO JEDEN TAG PASSIERT)

ORT

UHRZEIT

BELOHNUNG – WORAN MERKE ICH, DASS ES GETAN IST?

AM VORABEND VORBEREITET

MEINE ZWEI-MINUTEN-VERSION

AM TAG NACH EINEM AUSSETZER TUE ICH …

66 Tage

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

☐ Tag 21 – hier glauben viele, sie wären fertig ☐ Tag 66 – Median, bis es von allein läuft

NACH 4 WOCHEN: FÜHLT ES SICH LEICHTER AN?

WAS HAT SICH IM TEAM VERÄNDERT?

Nicht der Aussetzer entscheidet – **sondern was du am Tag danach tust.**